



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Curso de Supervivencia en la Montaña

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

La práctica deportiva en montaña es una de las prácticas más extendidas en la actualidad, debido a las innumerables variantes que presenta. Estas actividades, debido a las singularidades del medio en que se realizan, presentan una serie de riesgos asociados, los cuales pueden derivar en situaciones realmente límites, para las que hay que estar preparado tanto física como mentalmente. Por ello, con la realización de este curso de supervivencia en montaña se pretende aportar los conocimientos, competencias y habilidades necesarias para solventar las dificultades que puedan presentarse en este medio natural y sobrevivir sin mayores problemas.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ACTIVIDADES EN MONTAÑA

1. El montañismo
2. La escalada
3. La acampada de montaña

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SITUACIÓN DE ALERTA Y EMERGENCIA. LA DETECCIÓN DE LA SITUACIÓN Y EL INICIO DE LA SUPERVIVENCIA

1. Técnicas de supervivencia
2. Elementos esenciales para la supervivencia
3. Equipo básico de supervivencia y reparación con recursos y medios de fortuna
4. - Herramientas polifuncionales: elementos de corte, tronzado y acondicionamiento del terreno
5. - Criterios de ergonomía y peso para su inclusión en el equipo transportado

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL GRUPO COMO ORGANIZACIÓN EFECTIVA

1. El grupo
2. Clasificación de los grupos
3. Funciones de los grupos
4. Etapas de formación de los grupos
5. La cohesión y disgregación del grupo
6. Principios de funcionamiento del grupo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. METEOROLOGÍA

1. Circulación general atmosférica
2. Configuraciones isobáricas
3. Viento
4. - Gradiente horizontal de depresión
5. - Viento geostrófico
6. - Viento de gradiente
7. Masas de aire
8. - Aire polar
9. - Aire tropical
10. Frentes y líneas de inestabilidad
11. - Frío
12. - Templado

13. - Ocluido
14. Nieblas
15. - De enfriamiento
16. - De evaporación
17. - De mezcla
18. Análisis y predicción del tiempo
19. Predicción meteorológica sinóptica
20. - Método de las trayectorias
21. - Método del viento geostrófico
22. Predicción meteorológica por observaciones
23. - Por indicios naturales
24. - Variación de la presión atmosférica
25. - Características de las nubes
26. - Tipo y forma de precipitaciones
27. Visibilidad en montaña
28. Presión atmosférica: definición y variación
29. Nubes: definición, partes, tipos según su génesis y géneros
30. Actuación en caso de tempestades, niebla y viento
31. Riesgos asociados a los fenómenos atmosféricos y medidas preventivas
32. Peligros objetivos en baja y media montaña derivados de la meteorología
33. - Atmosféricos: niebla, temperatura, humedad, viento, precipitaciones, rayo y radiaciones solares
34. - Terrestres: desprendimientos de piedras, cauces de ríos y terreno inestable

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ORIENTACIÓN, TOPOGRAFÍA Y CARTOGRAFÍA

1. Cartografía específica
2. El mapa topográfico
3. - Curvas de nivel: interpretación del relieve y representación gráfica del mismo
4. - Equidistancia entre curvas de nivel
5. - Diferencias de nivel o desniveles: cota de un punto y cálculo de la cota de un punto por interpolación, cálculo gráfico de pendientes
6. - Cálculo de distancias en los mapas topográficos
7. - Mapas topográficos para la orientación: escala y simbología específica

8. Ángulos en el terreno y en el plano
9. - Direcciones cardinales
10. - Azimut
11. - Polos geográficos y polos magnéticos
12. - Meridiana magnética
13. - Rumbo y declinación magnética: variación anual de la declinación magnética
14. Técnicas de orientación con Brújula
15. - Características, componentes, funcionamiento, tipos, aplicaciones y limitaciones
16. - Norte geográfico y magnético
17. - Declinación e inclinación
18. - Uso combinado de brújula y mapa: orientación del mapa con la brújula, navegación terrestre utilizando brújula y mapa
19. - Orientación física, sobre el terreno con la brújula: determinación del rumbo
20. - Materiales y elementos que alteran el buen funcionamiento de la brújula
21. - Navegación terrestre utilizando la brújula y el mapa
22. Técnicas de orientación con GPS
23. - Constelación de satélites: rastreo de satélites y códigos emitidos por los satélites
24. - Características, funcionamiento, tipos y limitaciones de los GPS
25. - Coordenadas para el GPS: toma e introducción en el GPS
26. - Sistemas de argumentación basados en satélites (s. b. a. s.)
27. - Navegación con G. P. S y concepto de waypoint: fijar waypoints y dirigirse a ellos
28. - Uso combinado de GPS y mapa: orientación del mapa con la brújula, navegación terrestre utilizando GPS y mapa
29. - Configuración del GPS
30. - GPS y medición de la altitud
31. Aparatos complementarios que ayudan a la orientación - uso y aplicaciones: altímetro, podómetro, inclinómetro y curvómetro
32. Técnicas de orientación sin instrumentos auxiliares
33. - Movimientos de la Tierra: las estaciones, la duración del día y la hora solar
34. - Referencias para la orientación por el sol: método de la sombra, método del reloj, otros
35. - Referencias para la orientación nocturna: la luna y las fases lunares, las constelaciones estelares, otras referencias
36. - Referencias para la orientación por indicios: naturales y por marcas convencionales del terreno

37. Estrategias de orientación
38. - Técnicas de orientación precisa
39. - Técnicas de orientación somera
40. - Técnicas de orientación con visibilidad reducida: error voluntario, siguiendo la curva de nivel, el rumbo inverso

UNIDAD DIDÁCTICA 6. REFUGIOS IMPROVISADOS O DE CIRCUNSTANCIAS

1. Adecuación de un refugio con medios de fortuna
2. Techos y protecciones: técnicas y materiales para la construcción de refugios
3. - Emplazamiento
4. Tipos de refugio
5. Otros tipos de refugios

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL FUEGO

1. Fuego de supervivencia
2. - Preparar, encender y mantener el fuego
3. - Tipos de leña
4. Técnicas para hacer fuego
5. - Métodos antiguos
6. - Métodos modernos
7. El triángulo y el tetraedro del fuego

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL AGUA

1. Introducción y características del agua
2. - Estructura del agua
3. - Propiedades del agua
4. - Funciones del agua
5. El agua en el cuerpo humano
6. - Contenido y distribución del agua corporal en el hombre normal
7. - Balance hídrico

8. Aspectos nutricionales del agua
9. Trastornos relacionados con el consumo de agua
10. - Deshidratación
11. - Hiperhidratación
12. - Potomanía
13. Contenido de agua en los alimentos
14. La obtención de agua para la supervivencia

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA ALIMENTACIÓN

1. Conceptos: salud, enfermedad, alimentación y nutrición
2. Clasificación de los nutrientes
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional
4. La obtención de alimentos para la supervivencia

UNIDAD DIDÁCTICA 10. ESCALADA DE SUPERVIVENCIA

1. Técnicas básicas de escalada
2. - Pautas de entrenamiento
3. - Reglas básicas en escalada
4. - Precalentamiento
5. Técnicas de apoyo
6. - Pie de gato y posible pisada
7. - Técnica según el punto de apoyo
8. Técnicas de agarre
9. - Técnicas de agarre
10. Técnica de adherencia
11. Técnica de chimenea
12. Técnica de escalada en "x"
13. Escalada en fisuras
14. Superaciones
15. Escalada en extraplomos
16. Escalada en techos
17. Escalada dinámica

18. Posición de reposo

UNIDAD DIDÁCTICA 11. DESPLAZAMIENTO EN NIEVE: PIOLET, RAQUETAS Y ESQUÍES

1. Desplazamiento con piolet
2. Desplazamiento con raqueta
3. Desplazamiento con esquíes

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
3. Conservación y buen uso del botiquín
4. Importancia de la higiene



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es